X5 GANZKÖRPERTRAINER

MONTAGEANLEITUNG



FIRMENHAUPTSITZ

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.

www.lifefitness.com

INTERNATIONALE NIEDERLASSUNGEN

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD
Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONGKONG

LIFE FITNESS ATLANTIC BV
LIFE FITNESS BENELUX
Bijdorpplein 25 - 31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE

LIFE FITNESS DO BRAZIL
Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASILIEN

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Wien
ÖSTERREICH

LIFE FITNESS IBERIA
Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
SPANIEN

LIFE FITNESS EUROPE GMBH
Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
DEUTSCHLAND

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.
Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Bolzano)
ITALIEN

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN
5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
USA

LIFE FITNESS UK LTD
Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GROSSBRITANNIEN

LIFE FITNESS JAPAN
Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPAN 151-0051

8119001 Rev A-1
12/06

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie
ALLE Montageanweisungen sorgfältig lesen.

Diese Unterlagen helfen beim schnellen Aufbau des Gerätes und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

FCC-Warnung - Potenzielle Störung von Radio-/Fernsehgeräten

HINWEIS: *Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B. Diese Grenzwerte dienen dem angemessenen Schutz vor schädlicher Störabstrahlung bei Installation in Wohngebäuden. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie, die bei unsachgemäßer Installation und Verwendung abgestrahlt werden und Funkstörungen verursachen kann. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei bestimmten Installationen keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:*

Neuausrichtung oder -aufstellung der Empfangsantenne.

Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.

Anschluss des Trainingsgerätes an eine Steckdose eines anderen Stromkreises als den des Radios/Fernsehers.

Konsultation des Vertragshändlers oder eines erfahrenen Rundfunk-/Fernsehtechnikers.

Klasse HB (Heim): Heimbetrieb. Nicht für Therapiezwecke geeignet.

ACHTUNG: Am Gerät vorgenommene Änderungen oder Manipulationen können die Produktgarantie ungültig machen!

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden. Das Gerät enthält keine vom Benutzer zu wartenden Teile.

INHALT

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Montage des folgenden Geräts:

Life Fitness Cross-Trainer:

X5

Zweckbestimmung: Der Cross-Trainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining zu erreichen.



Falsches oder übermäßiges Training auf dem Fitnessgerät kann zu Verletzungen führen. Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt der Hersteller NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt insbesondere für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Der Hersteller empfiehlt außerdem, die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produkts von einem Fachmann erläutern zu lassen.

Wenn beim Training Schwäche, Schwindelgefühl, Schmerzen oder Atemnot auftreten, muss das Training sofort abgebrochen werden.

Vor der Montage des Cross-Trainers

Den Cross-Trainer **NICHT** im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit aufstellen.

An allen Seiten des Cross-Trainers **MINDESTENS** 8 in. (20 cm) Abstand zu anderen Cross-Trainern oder Objekten einhalten.

Den Inhalt der Lieferung mit der Teileliste **VERGLEICHEN.** Sollten Teile fehlen, bitte den Life Fitness-Kundendienst kontaktieren. Das Verpackungsmaterial für den Fall einer Rücksendung aufbewahren.

Vor Inbetriebnahme dieses Geräts das Benutzerhandbuch **SORGFÄLTIG** lesen. Das Benutzerhandbuch erläutert die ordnungsgemäße Verwendung des Cross-Trainers und hilft Ihnen bei der Zusammenstellung eines Trainings, das auf Ihre persönlichen Fitnessziele abgestimmt ist. Zu Ihrer Sicherheit lesen Sie bitte vor Inbetriebnahme des Cross-Trainers das GESAMTE Benutzerhandbuch und ALLE Montageanweisungen. Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

Wichtige Sicherheitsanweisungen

- **VORSICHT:** Die Sicherheit des Cross-Trainers ist nur garantiert, wenn das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden. Besonders auf bewegliche Gestänge und Anschlusspunkte achten. Siehe Abschnitt „Tipps zur Wartung und Pflege“ im Benutzerhandbuch bzgl. vollständiger Anweisungen.
- Vor Reinigungs- und/oder Wartungsarbeiten stets den Stecker des Life Fitness Cross-Trainers aus der Steckdose ziehen, um Stromschläge zu verhindern.
- Alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anschließen, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge oder Verletzungen zu verhindern.
- Niemals ein Life Fitness-Produkt in Betrieb nehmen, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist, wenn das Gerät heruntergefallen oder beschädigt ist oder wenn Teile des Geräts mit Wasser in Berührung gekommen sind. Den Life Fitness-Kundendienst verständigen.
- Das Netzkabel von heißen Oberflächen fernhalten. Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts verwenden. Netzkabel nicht unter oder neben dem Cross-Trainer verlaufen lassen.
- Die Hinweise auf dem Display befolgen, um die korrekte Bedienung des Geräts zu gewährleisten.
- Die Benutzung des Cross-Trainers von Kindern oder behinderten Personen muss sorgfältig beaufsichtigt werden.
- Das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen.
- Keine Gegenstände in Geräteöffnungen stecken. Sollte versehentlich etwas in eine Öffnung gelangen, das Netzkabel aus der Steckdose ziehen und versuchen, den Gegenstand vorsichtig zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Life Fitness-Kundendienst.
- Keine offenen Getränke oder offene Behältnisse mit Flüssigkeit auf dem Cross-Trainer abstellen, außer in die optionale Ablage bzw. den Getränkehalter. Es wird empfohlen, Behälter mit Deckeln zu verwenden.
- Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien tragen. Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes sind ungeeignet. Darauf achten, dass keine Steine in den Schuhsohlen stecken.

- Kleidungsstücke, Schnürsenkel und Handtücher von beweglichen Teilen fernhalten.
- Um den Life Fitness Cross-Trainer herum ausreichend Freiraum lassen. Vor dem Cross-Trainer mindestens 1 ft. (30 cm) Platz lassen.
- Vorsichtig auf- und absteigen. Zur Stabilisierung am Handlauf festhalten. Während des Trainings stets die Trainingsstangen oder Handläufe umfassen.
- Den Cross-Trainer niemals mit dem Rücken zur Konsole benutzen.

DIESE ANWEISUNGEN ZUR SPÄTEREN REFERENZ AUFBEWAHREN

Abbildung und Beschreibung der Teile

1 **Kreuzschlitz-Flachkopfschraube – für Gabelkopfabdeckung und vordere Verkleidung** . . . . Menge: 12
10-32 x 3/8 Zoll LANG 3223401

2 **Elektronikkonsolen-Befestigungselemente** . . . . Menge: 6
10-16 x 8 Kreuzschlitz-Flachkopf, Blechschraube 0017-00101-1621

3 **Befestigungselemente von Trägerstangenkappe und vorderer Verkleidung** . . . . Menge: 5
6-20 x 1/2 Zoll LANG Kreuzschlitz-Flachkopf, Blechschraube 3226003

4 **Trägerstangen-Befestigungsschraube** . . . . Menge: 2
3/8 – 16 x 5 Zoll LANG 3223301

5 **Befestigungsschraube von vorderem Gabelkopf/Pedalhebel und Trägerstange** . . . . Menge: 6
3/8 – 16 x 3-1/4 Zoll LANG 3223310

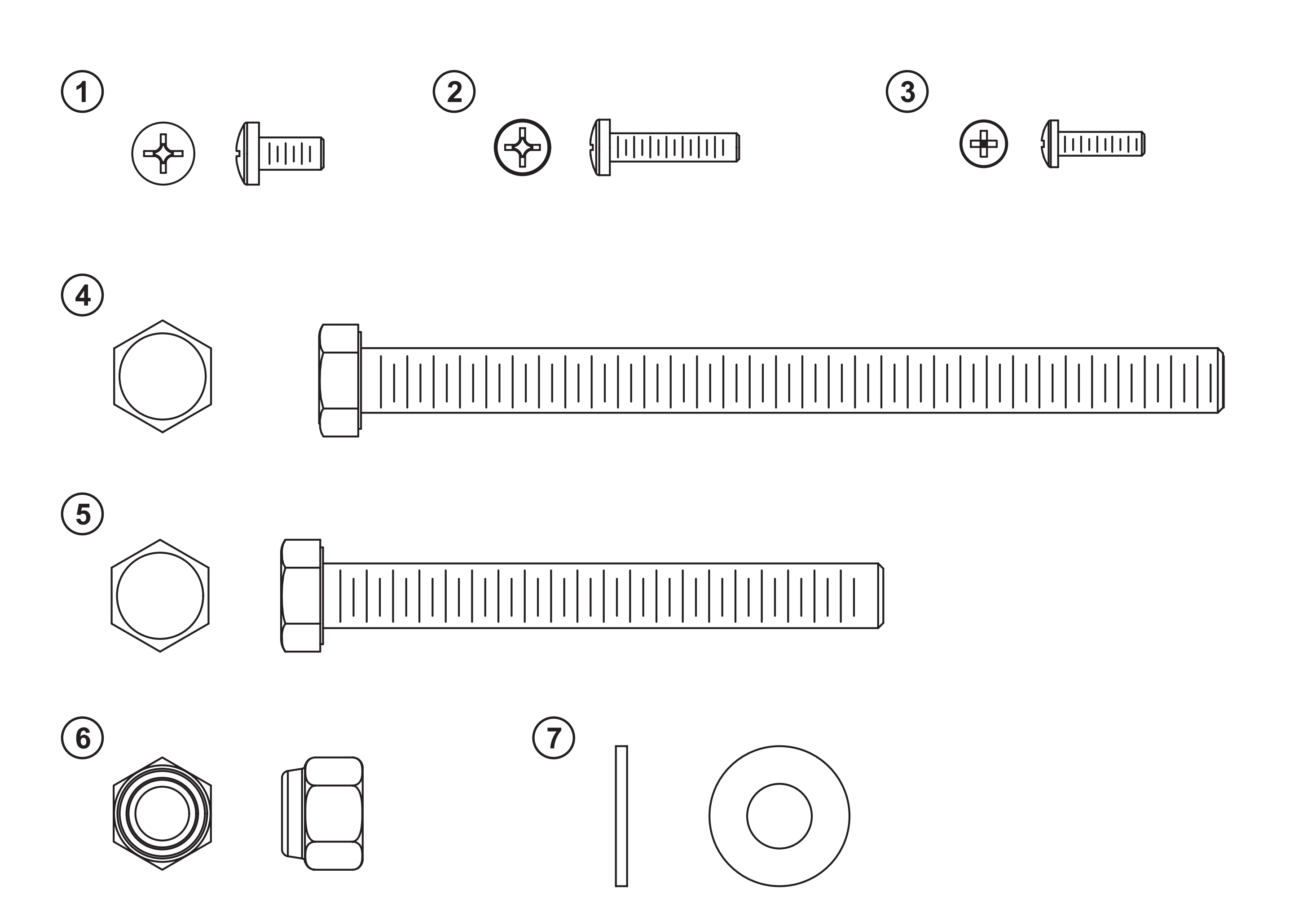
6 **Nylock-Mutter – hoch** . . . . Menge: 8
3/8 - 16. 3102802

7 **3/8 Zoll Unterlegscheibe** . . . . Menge: 12
. . . . 3102514

Nicht abgebildet: Trägerstangen-Kunststoffkappe – Schwarz . . . . Menge: 1
Kappe, Stange 2 x 4, produktspez. 8073001

Nicht abgebildet: Vordere Trägerstangenverkleidung – Grau . . . . 6997202 – Links (1)
. . . . 6997302 – Rechts (1)

Nicht abgebildet: Abdeckung, Gabelkopf 1,75 Zoll obere/untere – Schwarz . . . . 6914902 – Obere (2)
. . . . 6915002 – Untere (2)


1
2
3
4
5
6
7

Aufbau

Benötigtes Werkzeug: Steckschlüsselsatz, Kreuzschlitzschraubendreher, 9/16-Zoll-Maulschlüssel

Die Anweisungen vor der Montage sorgfältig lesen. Das Gerät am Aufstellungsort zusammenbauen.

Schritt 1

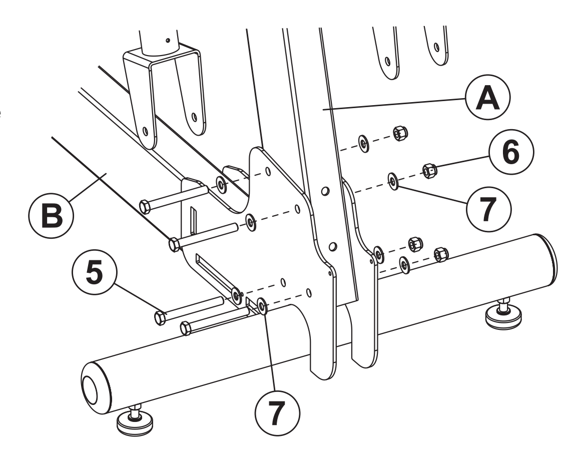
Das Gerät aus der Verpackung nehmen. Alle Teile vor der Montage bereitlegen und zählen. Die Teileliste auf Seite 9 dieses Handbuchs verwenden.

Schritt 2

Trägerstange am Unterteilrahmen anbringen:

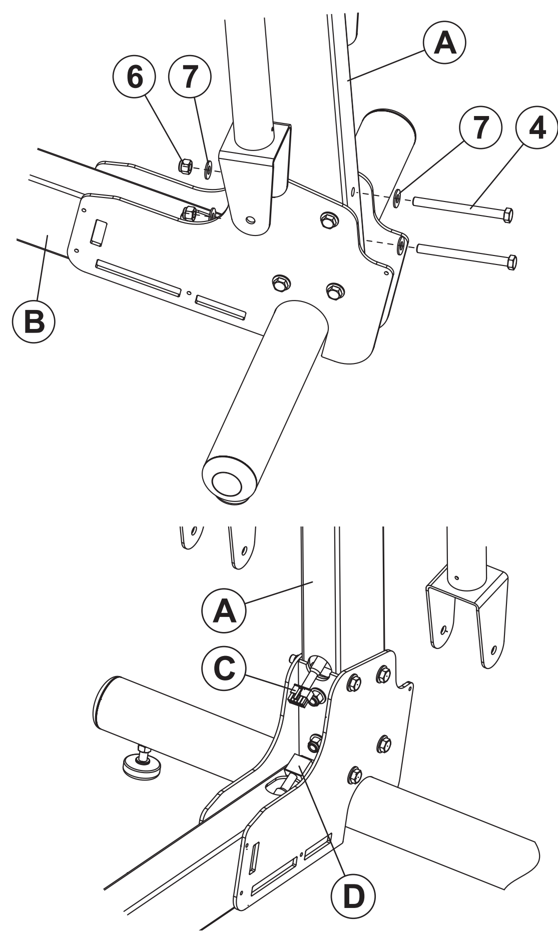
HINWEIS: ***Für diesen Schritt werden u. U. zwei Personen benötigt.***

1. Die Trägerstange (A) zwischen den Platten an der Vorderseite des Unterteilrahmens (B) positionieren.
2. Die Öffnungen in den Platten (B) mit den Öffnungen in der Trägerstange (A) ausrichten.
3. Die Trägerstange (A) mit vier 3 1/4 Zoll Schrauben (5), acht Unterlegscheiben (7) (4 je Seite) und vier hohen Nylock-Muttern (6) am Unterteilrahmen (B) anbringen. DIE BEFESTIGUNGSELEMENTE ZU DIESEM ZEITPUNKT NOCH NICHT FEST ANZIEHEN.



ACHTUNG: ***Der Kabelbaum kann die Verbindungsöffnungen blockieren. In diesem Fall vorsichtig am Kabelbaumende an der Oberseite der Trägerstange (A) ziehen, um die Öffnung freizulegen. Die Schraube nicht durch die Öffnung drücken, wenn der Kabelbaum die Öffnung blockiert, um die Beschädigung des Kabelbaums zu verhindern.***

4. Zwei 5 Zoll Schrauben (4) und zwei Unterlegscheiben (7) in die Rückseite des Verbindungsgelenks am Unterteilrahmen (B) einführen und mit zwei Unterlegscheiben (7) und zwei hohen Nylock-Muttern (6) verbinden. Die beiden Schrauben einige Umdrehungen von Hand einschrauben und dann mit einem 9/16-Zoll-Steckschlüssel festziehen.
5. Alle sechs Schrauben mit einem 9/16-Zoll-Steckschlüssel festziehen.

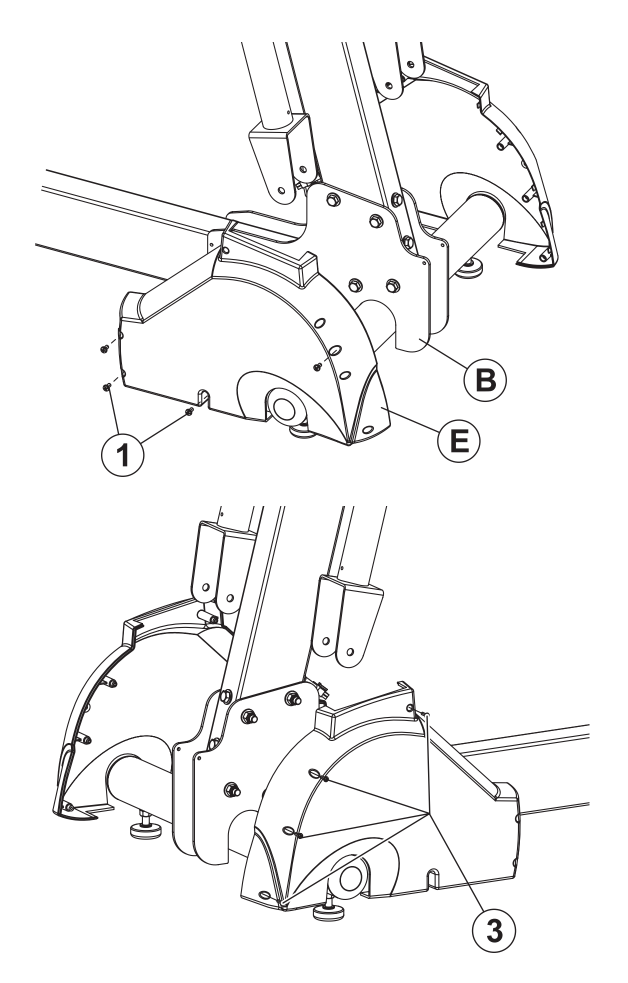


Schritt 3

1. Den oberen Kabelbaum (C) mit dem unteren Kabelbaum (D) verbinden. Die verbundenen Kabelbaumstecker in die Verdrahtungsöffnung an der Trägerstange (A) einführen.

Schritt 4

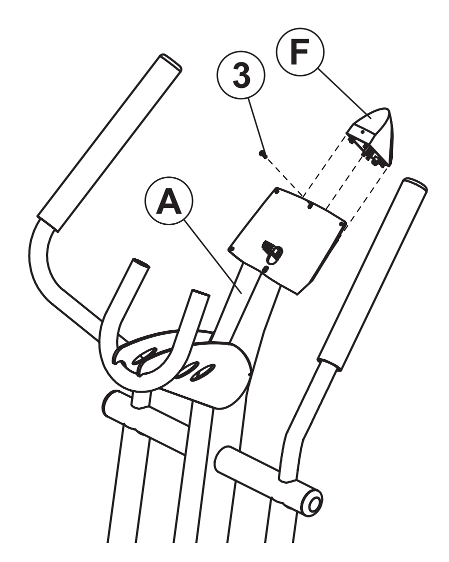
1. Die vordere Verkleidung (E) mit acht Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben (1) (4 je Seite) am Unterteilrahmen (B) befestigen. Die Verkleidungen mit einem Kreuzschlitzschraubendreher am Unterteilrahmen (B) befestigen. Das Verfahren auf der anderen Seite (gleiche vier Stellen) wiederholen.
2. Die vordere Verkleidung mit vier Kreuzschlitz-Kunststoffschrauben (3) an den in der Abbildung gekennzeichneten Stellen befestigen.



Schritt 5

Kunststoffkappe an der Trägerstange anbringen:

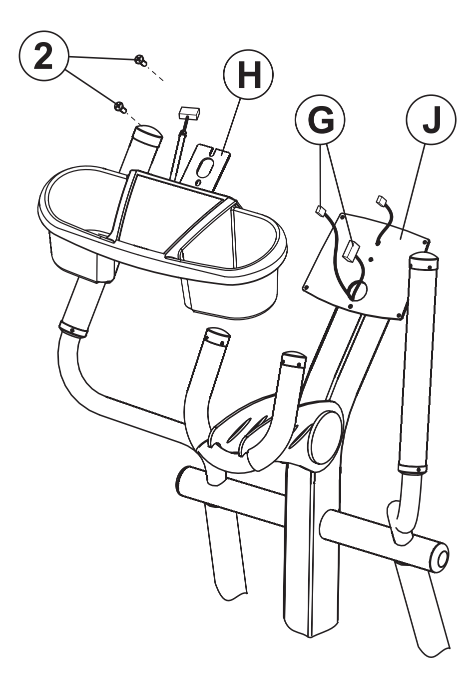
1. Die Kunststoffkappe (F) in die Öffnung an der Oberseite der Trägerstange (A) drücken.
2. Die Öffnung in der Kunststoffkappe (F) mit der Öffnung in der Trägerstange ausrichten und die Kappe mit einer Schraube (3) befestigen.



Schritt 6

Zubehörablage an der Trägerstange befestigen:

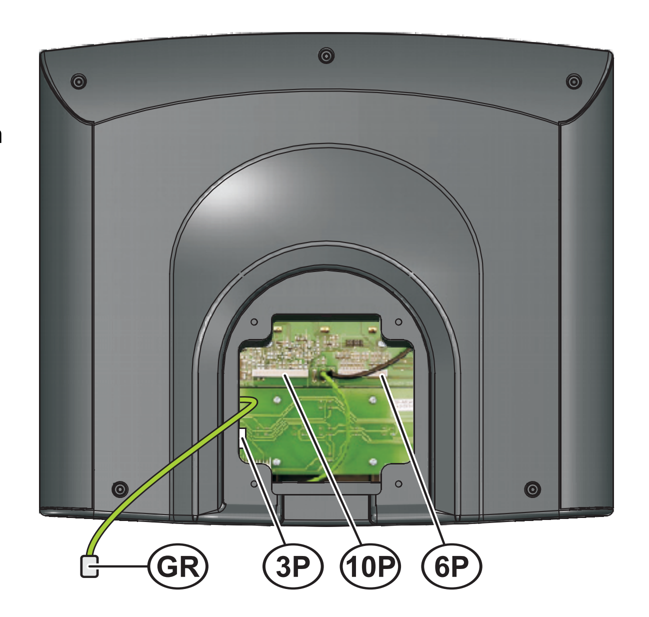
1. Den oberen Kabelbaum (G) durch den Schlitz in die Halterung (H) der Zubehörablage einführen.
2. Die Öffnungen in der Ablagenhalterung (H) mit den Öffnungen in der Konsolenplatte (J) ausrichten und die Zubehörablage dann mit zwei Blechschrauben (2) und einem Kreuzschlitz-Schraubendreher befestigen.



Schritt 7

Kabel an der Rückseite der Display-Konsole anschließen:

1. Den 10-poligen Stecker am Ende des oberen Kabelbaums an die 10-polige Buchse (10P) an der Rückseite der Display-Konsole (K) anschließen. Sicherstellen, dass der Stecker hörbar einrastet.
2. Den 3-poligen Stecker am Ende des Herzfrequenzkabels an die 3-polige Buchse (3P) an der Rückseite der Display-Konsole (K) anschließen. Sicherstellen, dass der Stecker hörbar einrastet.
3. Den 6-poligen Flachstecker (6P) für die Activity Zone anschließen.
4. Das/die restliche(n) Kabel in die Öffnung der Trägerstange (A) schieben.
5. Den an der Konsolenplatte (J) befestigten Kabelschuh an den Steckverbinder (GR) anschließen, der aus der Rückseite der Display-Konsole (K) herausgeführt ist.

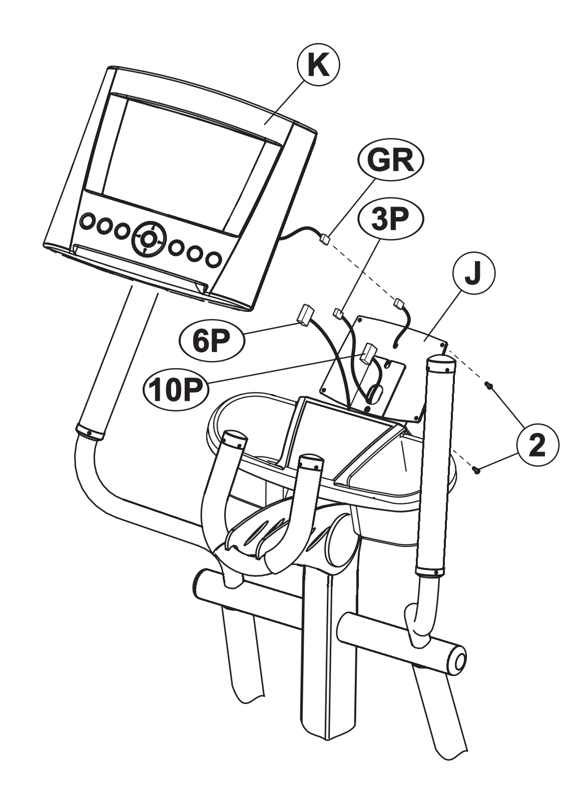


Schritt 8

Display-Konsole an der Konsolenplatte befestigen:

1. Die vier Öffnungen an der Rückseite der Konsolenplatte (J) mit den vier Öffnungen an der Rückseite der Display-Konsole (K) ausrichten.
2. Die Display-Konsole (K) mit vier Schrauben (2) befestigen. Darauf achten, dass keine Kabel zwischen Konsole und Konsolenplatte eingeklemmt werden. Den richtigen Sitz der Schrauben prüfen, bevor sie fest angezogen werden.

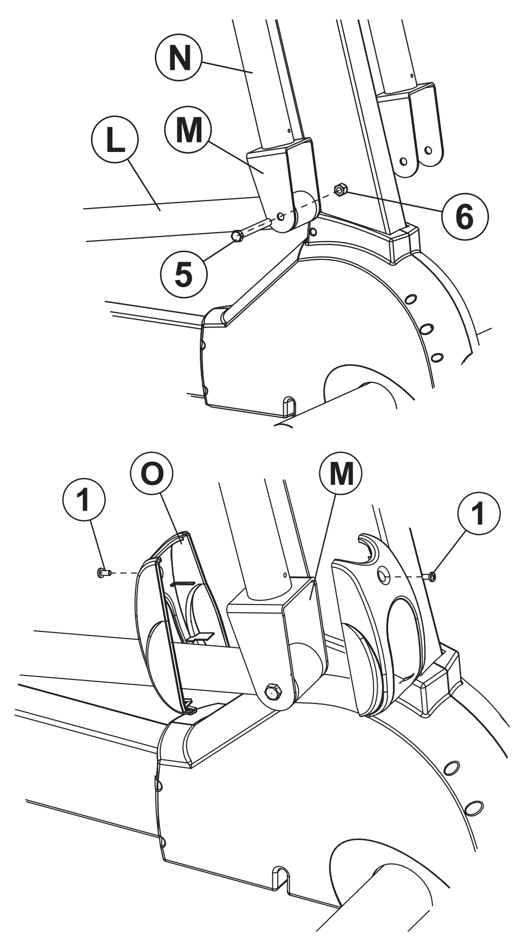
HINWEIS: ***Die Schrauben nicht zu fest anziehen, damit das Gewinde nicht ausgerissen wird.***



Schritt 9

Pedalhebel an den oberen Armen anbringen:

1. Den Pedalhebel (L) in die Gabelkopfhalterung (M) des oberen Arms (N) einführen.
2. Den Pedalhebel (L) mit einer 3-1/4 Zoll Schraube (5) und einer hohen Nylock-Mutter (6) am oberen Arm (N) anbringen. Die Schraube und Mutter mit einem 9/16-Zoll-Steckschlüssel und einem 9/16-Zoll-Maulschlüssel fest anziehen.
3. Das Verfahren auf der anderen Seite wiederholen.



Schritt 10

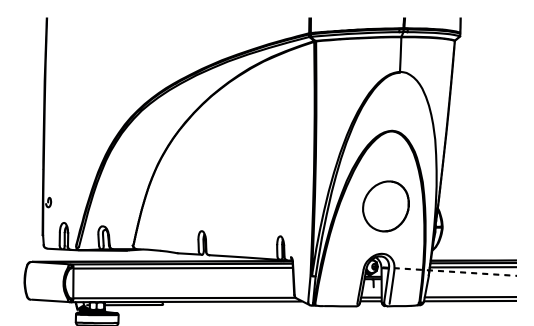
Gabelkopfabdeckungen an den Gabelkopfhalterungen anbringen:

1. Eine Gabelkopfabdeckung (O) mit zwei Kreuzschlitz-Blechschrauben (1) an der Gabelkopfhalterung (M) anbringen.

HINWEIS: ***Das Gewinde wird beim Einführen der Schrauben geschnitten. Hierzu wird ein Elektroschrauber empfohlen.***

2. Das Verfahren auf der anderen Seite wiederholen.

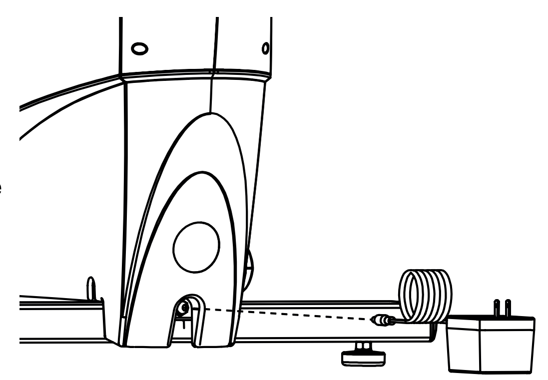
Stabilisierung des Life Fitness Cross-Trainers



Den Life Fitness Cross-Trainer nach dem Aufstellen am gewählten Standort auf Stabilität überprüfen. Sollte das Gerät nicht stabil stehen, feststellen, welcher Einstellfuß nicht auf dem Boden aufliegt. Die KONTERMUTTER (A) lockern und den EINSTELLFUSS (B) drehen, bis der Cross-Trainer nicht mehr wackelt und beide Einstellfüße fest auf dem Boden aufliegen. Die KONTERMUTTER wieder fest anziehen.

HINWEIS: Das korrekte Justieren der Einstellfüße ist für den ordnungsgemäßen Betrieb des Cross-Trainers äußerst wichtig.

Netzanschluss des Cross-Trainers



Der Life Fitness Cross-Trainer wird mit einem standardmäßigen Netzteil geliefert. Die Netzadapterklinke in den Hülsenstecker an der Rückseite des Cross-Trainers einführen. Anschließend den Transformator in die Steckdose (oder die universelle Stromversorgung) stecken. Das Netzkabel so verlegen, dass keine Stolpergefahr besteht. Beim Einschalten des Geräts müssen alle LEDs aufleuchten. Andernfalls prüfen, ob der Stecker korrekt mit der Steckdose verbunden ist, und ob diese Strom führt.

Life Fitness

Life Fitness offers a full line of premier fitness equipment for the home.

TOTAL-BODY ELLIPTICAL CROSS-TRAINERS | TREADMILLS | LIFECYCLE® EXERCISE BIKES

STAIRCLIMBERS | GYM SYSTEMS

5100 N. RIVER ROAD, SCHILLER PARK, ILLINOIS 60176

LIFEFITNESS.COM